

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от «31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от «31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«ТеатРолли» (углубленная)

Уровень освоения программы: углубленный

Направленность: художественная

Возраст детей: 12-18 лет

Срок реализации: 2 года (504 час), количество в год – 252 час.

Разработчик, педагог дополнительного образования

Франкова Наталия Владимировна

Москва, 2017 г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Театральное искусство играет немаловажную роль в воспитании детей и молодёжи. Театр – нелёгкое искусство, требующее терпения, преодоления стеснения, большой эмоциональной и физической затраты, и, конечно, чувства ответственности за себя и за коллектив. Но, проделав эту большую работу, театральный коллектив устраивает настоящий праздник – спектакль, куда ребята приглашают свою семью, друзей, преподавателей. Для любого ребёнка важно внимание к себе и к своим достижениям, участие в спектакле, и присутствие своих близких и знакомых как нельзя лучше позволяет это почувствовать.

Театральные постановки объединяют в себе разнообразные виды искусства. Так, ребенок, играя, перевоплощаясь, активно познает мир, а подросток – самого себя и свои возможности. Исходя из своих желаний, каждый участник коллектива может определить для себя любимое дело – игра на сцене, танцы, пение, рисование, игра на инструменте - что позволяет ему чувствовать себя не только членом коллектива, но и отдельной неповторимой личностью. А задача руководителя в этом случае – выявить и раскрыть таланты и способности ребёнка и дать возможность их проявить, использовать в общем деле.

Углублённая программа «Театр-студия Театролли Плюс» продолжает программу «Театролли» (базовая) и подразумевает: занятия именно в «театр-студии», а не «театральной студии»; глубокое проникновение в предмет «театральное искусство»; и рассчитана на детей, которые уже имеют сценический опыт и сознательно выбирают именно этот вид досуговой деятельности, с радостью, с любовью и с трудолюбием относятся к деятельности театра-студии, понимая свою значимость для общего дела.

Важно понимать разницу между названием «театральная студия» и «театр-студия», которая главным образом состоит в разнице задач, которые ставит перед собой коллектив.

Театр-студия не только занимается разносторонним развитием детей путём развивающих занятий и подготовки к спектаклю, но и существует как настоящий театр, то есть поставленный спектакль играется не один-два раза для друзей и родителей, а неоднократно повторяется, причём для широкой публики.

Учащиеся театра-студии должны радоваться этой возможности сыграть несколько раз подготовленную ими роль. Во-первых, испытывать радость от самого процесса, во-вторых, - от использования приобретённого опыта, в-третьих - от их развития от спектакля к спектаклю, улучшения их способностей и чувства сценической свободы.

Для развития учащихся и для постоянной необходимости подкрепления чувства коллектива, умения находить контакт с партнёрами по сцене в театр-студии проводятся регулярные тренинги по актёрскому мастерству, по речи и музыкальному воспитанию. Также занятия в театр-студии подразумевают гораздо большую нагрузку, чем в театральной студии ещё и потому, что помимо того, что дети играют уже поставленные спектакли, они ещё и учат новый материал, готовятся к выпуску нового спектакля.

Деятельность театра-студии подразумевает выпуск не менее 2х спектаклей в год, а также новогодние спектакли, тематические спектакли для участия в фестивалях, сценки, творческие вечера, капустники, выездные выступления. Помимо участия в спектаклях, под руководством руководителя, учащиеся сами готовят декорации, придумывают костюмы, реквизит, грим, а также сами занимаются организацией спектакля – монтировками, подборкой звука, подготовкой света, фотографиями, афишами, программками, приглашениями, распространению информации о спектаклях и т.п.

Подобная работа требует больших усилий и самоотдачи и подходит для тех ребят, кто действительно любит театральное искусство и свой коллектив.

Данная программа является **авторской** и может быть реализована именно в творческих организациях.

Она подходит учащегося, серьёзно заинтересованного в театральном искусстве и процессе творчества, а также учитывает особенности возраста и природных данных каждого участника театра-студии.

Настоящая программа предусматривает проведение индивидуальных и групповых занятий **в объеме 252 часов в год и рассчитана на 2 года обучения.** Возраст участников – 12–17 лет.

Программа творческого объединения театра-студии предусматривает проведение 6 часов учебных занятий в неделю (трёх учебных занятий в неделю: по два часа).

В зависимости от поставленных задач и возрастного состава учащихся, коллектив театральной студии может быть поделён на две-три группы (по возрастной категории или исходя из творческой работы, объединяющей учащихся). **Одна группа может объединять учащихся разного возраста**, это зависит от творческой задачи, стоящей перед коллективом, и от индивидуальных особенностей учащихся.

Распределение учебного времени показано в учебно–тематическом плане. Содержание каждой темы изложено в программе.

Виды занятий:

Групповые (теоретические и практические), индивидуальные (по степени необходимости), подготовка к проведению концертов, концертные номера, репетиции спектакля; подготовка к спектаклю, постановочные работы, подготовка декораций и костюмов; показы спектаклей; работы, ориентированные на фестивали и конкурсы; походы в театр, обсуждение книг, театральных постановок, кино и телевидения; тренинги по речи, актёрскому мастерству, сценическому движению, музыкальному воспитанию;

Оригинальность – в выборе материала для работы с учащимися и для постановки спектакля, в использовании разнообразных тренингов для развития актёрских способностей и владения сценическими навыками, в организации процесса подготовки спектакля или другой совместной творческой работы.

Программа предусматривает организацию театра-студии из разновозрастной категории учащихся, подразумевает участие всех желающих с соответствующим сценическим опытом, независимо от природных данных. В процессе обучения

создается дружный творческий коллектив, а также отдельные творческие группы учащихся.

Весь творческий процесс подразумевает личную самостоятельную работу руководителя, исходя из потенциала коллектива и соответствующую возможностям учащихся театра-студии, а также сотворчество учащихся и руководителя, творческую деятельность учащихся между собой под контролем руководителя.

Цель программы:

Эстетическое воспитание, развитие учащихся, настроенных на данный вид деятельности, организация коллектива театра-студии с определённым сценическим опытом, знакомство с театральным искусством, организация деятельности коллектива как театра.

Задачи программы:

1. Формирование личности учащегося посредством работы на сцене. Самоорганизация в творческом процессе.
2. Развитие и выявление творческих способностей учащихся, раскрепощение.
3. Самореализация.
4. Сотворчество.
5. Умение работать в коллективе, в творческой атмосфере дружелюбности и взаимовыручки. Воспитание трудолюбия и чувства ответственности.
6. Расширение кругозора учащихся в области искусства
7. Расширение сценического опыта интересующихся учащихся.

Обучающие:

- культурное воспитание учащихся, на основе литературы, драматургии, музыки, театра, изобразительного искусства.
- знакомство с классическими образцами различных видов искусств
- разбор драматургических произведений, проникновение в характер героев, психологический разбор.
- основы сценического поведения и актёрского мастерства

Воспитательные:

- работа над собой, домашние задания
- воспитание художественного вкуса
- развитие всех положительных качеств учащихся
- воспитание понимания организации процесса и своего места в нём

Развивающие:

- развивающие тренинги для речевого аппарата, голоса, слуха, ритма, тела.
- развитие эмоционального диапазона
- формирование мировоззрения учащегося и личных предпочтений из знакомства с видами искусств
- развитие воображения, фантазии и потребности в занятиях творчеством во всех его проявлениях и самовыражении

Показатель эффективности реализации данной образовательной программы:

1. Высокий уровень мотивации обучающихся к подготовке спектакля и тренинговым занятиям.
2. Творческая самореализация учащихся.
3. Организация досуга учащихся
4. Участие коллектива театра-студии в концертах, конкурсах, фестивалях.
5. Знакомство с другими творческими студиями, обретение друзей по творческим интересам.

Ожидаемый результат освоения программы:

1. Понимание организации театрального дела, владение навыками сценического поведения
2. Раскрытие потенциала личности средствами разнообразной театральной деятельности.
3. Участие в спектакле, понимание актёрской игры и внутренней свободы.
4. Понимание значения искусства для общества.

Раздел 2. Содержание программы

Учебно – тематический план 1года обучения

№	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Обсуждение планов на год.	4	2	2
2	Работа с микрофоном. Разные жанры театрального искусства.	10	2	8
3	Упражнения: речь. Разбор стихотворений, прозы, драматургических произведений	50	6	44
4	Упражнения: движение, танец	20	2	18
5	Актёрское мастерство	38	2	36
6	Музыкальное воспитание (ритм, слух, голос)	26	2	24
7	Подготовка концерта, выпуск спектаклей, индивидуальные репетиции	74	10	64
8	Отчётный концерт, Поэтический вечер, Спектакли	22		22
9	Приобщение к театральному искусству, поход в театр, участие в фестивале и в конкурсе чтецов	6		6
10	Итоговое занятие, задание на лето	2	2	
ИТОГО:		252	28	224

Учебно – тематический план 2года обучения

№	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Обсуждение планов на год.	4	2	2

2	Работа с микрофоном. Разные жанры театрального искусства.	10	2	8
3	Упражнения: речь. Разбор стихотворений, прозы, драматургических произведений	40	6	34
4	Упражнения: движение, танец	26	2	24
5	Актёрское мастерство	40	2	38
6	Музыкальное воспитание (ритм, слух, голос)	18	2	16
7	Подготовка концерта, выпуск спектаклей, индивидуальные репетиции	84	10	74
8	Отчётный концерт, Поэтический вечер, Спектакли	22		22
9	Приобщение к театральному искусству, поход в театр, участие в фестивале и в конкурсе чтецов	6		6
10	Итоговое занятие, задание на лето	2	2	
ИТОГО:		252	28	224

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Прослушивания. Вводное занятие. Виды искусства и организация театра.

Обмен мнениями. Беседы о видах мирового искусства и своеобразии жанров. Введение в образовательную программу. Объяснение целей и задач творческого объединения. Правила техники безопасности и правил поведения во время занятий.

Устройство и организация театра, специальная терминология.

Игровые упражнения на знакомство друг с другом, проверка знаний и умений учащихся.

2. Работа с микрофоном. Разные жанры театрального искусства.

Работа с микрофоном. Роль ведущего. Разные театральные жанры и способы поведения.

3. Упражнения: речь. Разбор стихотворений, прозы, драматургических произведений

Основы сценической речи. Понятие сценической речи, их различия с речью повседневной. Разминка речевого аппарата (Упражнения для губ, языка, рта)

Речевая гимнастика. Звуки. Скороговорки. Согласные и гласные. Упражнение на чёткость и быстроту речи. Тренировка проблемных звуков.

Правильное дыхание. Дыхательные упражнения. Постановка звука.

Правильное понимание текста, выражение его смысла и чтение. Речевая выразительность. Интонация и эмоциональная окрашенность.

Чтение и разбор стихотворения, прозы, драматургического отрывка.

Групповая, индивидуальная, а также самостоятельная домашняя работа над wybranными произведениями. Исполнительское мастерство. Чтение наизусть.

4. Упражнения: Движение, танец

Разминка. Упражнения на раскрепощение и чувство тела. Мягкая гимнастика.

Задания на координацию рук, ног и головы. Актёрские задания, ориентированные на пластику и движение.

Пластическая выразительность. Жесты. Сочетание смыслового разбора актёрской задачи и её пластического выражения. Чувство сценического пространства.

Разучивание танца, работа над синхронным исполнением. Несложные разножанровые танцевальные комбинации.

5. Основы актёрского мастерства

Знакомство с системами упражнений по актёрскому мастерству, методы театральных педагогов.

Сценическое поведение. Работа на зал.

Особенности поведения на сцене. Посыл. Чтение со сцены. (Практические задания)

Упражнения на раскрепощение, внимание, собранность, изобретательность, фантазию, воображение. Этюды (Предметы, Животные, Наблюдения, Пародии, Импровизации и т.д.) из опыта актёрской школы.

Совместные этюды и упражнения, основанные на чувстве партнёра, контакте с ним и взаимопонимании.

Командные творческие задания и этюды.

Творческие задания на весь коллектив, основанные на чувстве единства и своей принадлежности к целому.

Проверка домашнего задания. Работа учащегося над собой, показ сделанных самостоятельных домашних заданий

6. Музыкальное воспитание.

Упражнения на чувство ритма. Понятие ритма. Повторение учащимися заданных ритмических рисунков.

Выявление природных возможностей каждого учащегося.

Упражнения на развитие слуха. Работа с фортепиано. Повторение учащимися отдельных звуков и заданных музыкальных рисунков.

Групповая и индивидуальная распевка. Голосовые упражнения под аккомпанемент фортепиано.

Виды музыки. Знакомство с музыкальными жанрами. Обмен мнениями.

Музыкальная выразительность. Характер в музыке. Значение музыки в спектакле и в работе актёра.

Музыкальные ассоциации. Знакомство и прослушивание разных музыкальных произведений.

Разучивание тематических музыкальных произведений. Разбор и исполнение музыкальных произведений в зависимости от желания учащихся и потребностей театральной студии в подготовке к концертам или спектаклям.

Исполнение готового материала отдельных учащихся или группы под надзором руководителя.

7. Подготовка концерта. Выпуск спектакля, индивидуальные репетиции

Организация театрального дела. Понятия работы театра как сложного механизма и единого процесса. Понятие ответственности каждого за общее дело. Примеры.

Разбор выбранного произведения по событиям. Общая задача произведения. Характеры героев. Чтение в слух. Характер произведения. Понимание персонажей.

Читка и разбор выбранного произведения. Читка по ролям. Работа с текстом.

Проверка домашнего задания. Проверка выученного текста, дальнейшая работа над ним.

Общие репетиции. Репетиции сцен спектакля.

Индивидуальные репетиции. Работа над образом.

Репетиции со светом и звуком. Работа со звукорежиссёром и художником по свету.

Подготовка декораций. Поиск декораций. Изобретение и изготовление декораций участниками спектакля.

Подготовка костюмов. Подбор и изготовление костюмов участниками спектакля.

Прогоны. Прогоны спектакля со всеми участниками спектакля, светом и музыкой.

8. Отчётный концерт. Поэтический вечер. Спектакль.

Концерт. Спектакль. Поэтический вечер. Показ спектакля на учебное заведение, родителей, друзей и незнакомую аудиторию.

9. Приобщение к театральному искусству, поход в театр, участие в фестивалях и конкурсах чтецов

Походы на спектакли разных жанров в театры Москвы (оперы, балеты, мюзиклы, комедии, трагедии, пластические спектакли и т.д.), а также на разные культурные мероприятия (по желанию учащихся и по рекомендациям руководителя)

Обсуждение впечатлений от театра, кино, литературы. Впечатления учащихся от увиденного. Обмен мнениями.

Репетиция отрывков из спектакля или специальные номера для участия в фестивале (по требованию к участникам фестиваля)

Участие в театральных фестивалях и фестивалях студенческого творчества

Подготовка программы на конкурс чтецов. Индивидуальные репетиции.

10. Итоговое занятие. Задание на лето.

Подведение итогов года. Родительское собрание. Задания на лето (наблюдения, чтение литературы, просмотр фильма, сочинение)

СОДЕРЖАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Виды искусства и организация театра.

Обмен мнениями. Беседы о видах мирового искусства и своеобразии жанров. Введение в образовательную программу. Объяснение целей и задач творческого объединения. Правила техники безопасности и правил поведения во время занятий.

Устройство и организация театра, специальная терминология.

Игровые упражнения на знакомство друг с другом, проверка знаний и умений учащихся

2. Работа с микрофоном. Разные жанры театрального искусства.

Работа с микрофоном. Роль ведущего. Разные театральные жанры и способы поведения.

3. Упражнения: речь. Разбор стихотворений, прозы, драматургических произведений

Речевая гимнастика. Звуки. Скороговорки. Согласные и гласные. Упражнение на чёткость и быстроту речи. Тренировка проблемных звуков.

Правильное дыхание. Дыхательные упражнения. Постановка звука.

Правильное понимание текста, выражение его смысла и чтение. Речевая выразительность. Интонация и эмоциональная окрашенность.

Чтение и разбор стихотворения, прозы, драматургического отрывка.

Групповая, индивидуальная, а также самостоятельная домашняя работа над wybranными произведениями. Исполнительское мастерство. Чтение наизусть.

4. Упражнения: Движение, танец

Разминка. Упражнения на раскрепощение и чувство тела. Мягкая гимнастика.

Задания на координацию рук, ног и головы. Актёрские задания, ориентированные на пластику и движение.

Пластическая выразительность. Жесты. Сочетание смыслового разбора актёрской задачи и её пластического выражения. Чувство сценического пространства.

Разучивание танца, работа над синхронным исполнением. Несложные разножанровые танцевальные комбинации.

5. Основы актёрского мастерства

Знакомство с системами упражнений по актёрскому мастерству, методы театральных педагогов.

Сценическое поведение. Работа на зал.

Совместные этюды и упражнения, основанные на чувстве партнёра, контакте с ним и взаимопонимании.

Командные творческие задания и этюды.

Творческие задания на весь коллектив, основанные на чувстве единства и своей принадлежности к целому.

Проверка домашнего задания. Работа учащегося над собой, показ сделанных самостоятельных домашних заданий

6. Музыкальное воспитание.

Упражнения на развитие слуха. Работа с фортепиано. Повторение учащимися отдельных звуков и заданных музыкальных рисунков.

Групповая и индивидуальная распевка. Голосовые упражнения под аккомпанемент фортепиано.

Виды музыки. Знакомство с музыкальными жанрами. Обмен мнениями.

Музыкальная выразительность. Характер в музыке. Значение музыки в спектакле и в работе актёра.

Музыкальные ассоциации. Знакомство и прослушивание разных музыкальных произведений.

Разучивание тематических музыкальных произведений. Разбор и исполнение музыкальных произведений в зависимости от желания учащихся и потребностей театральной студии в подготовке к концертам или спектаклям.

Исполнение готового материала отдельных учащихся или группы под надзором руководителя.

7. Подготовка концерта. Выпуск спектакля, индивидуальные репетиции

Организация театрального дела.

Разбор выбранного произведения по событиям. Общая задача произведения. Характеры героев. Чтение в слух. Характер произведения. Понимание персонажей.

Читка и разбор выбранного произведения. Читка по ролям. Работа с текстом.

Проверка домашнего задания. Проверка выученного текста, дальнейшая работа над ним.

Общие репетиции. Репетиции сцен спектакля.

Индивидуальные репетиции. Работа над образом.

Репетиции со светом и звуком. Работа со звукорежиссёром и художником по свету.

Подготовка декораций. Поиск декораций. Изобретение и изготовление декораций участниками спектакля.

Подготовка костюмов. Подбор и изготовление костюмов участниками спектакля.

Прогоны. Прогоны спектакля со всеми участниками спектакля, светом и музыкой.

8. Отчётный концерт. Поэтический вечер. Спектакль.

Концерт. Спектакль. Поэтический вечер. Показ спектакля на учебное заведение, родителей, друзей и незнакомую аудиторию.

9. Приобщение к театральному искусству, поход в театр, участие в фестивалях и конкурсах чтецов

Походы на спектакли разных жанров в театры Москвы (оперы, балеты, мюзиклы, комедии, трагедии, пластические спектакли и т.д.), а также на разные культурные мероприятия (по желанию учащихся и по рекомендациям руководителя)

Обсуждение впечатлений от театра, кино, литературы. Впечатления учащихся от увиденного. Обмен мнениями.

Репетиция отрывков из спектакля или специальные номера для участия в фестивале (по требованию к участникам фестиваля)

Участие в театральных фестивалях и фестивалях студенческого творчества

Подготовка программы на конкурс чтецов. Индивидуальные репетиции.

10. Итоговое занятие. Задание на лето.

Подведение итогов года. Родительское собрание.

Примечания: Программы 1 и 2 годов обучения схожи по планированию времени и типу занятий, но разнятся выбором драматургического материала, который выбирается к постановке, учитывая возраст и возрастающий опыт учащихся.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Способы определения результативности занятий:

- проверка творческих самостоятельных заданий
- показы спектаклей на знакомую аудиторию
- показы спектаклей на постороннего зрителя
- тематические концерты, конкурсы, фестивали

Формой подведения итогов реализации образовательной программы по завершению учебного года являются поставленные спектакли (От 2х в учебный год), участие в конкурсах и фестивалях, разнообразные творческие работы для различных праздничных концертов и мероприятий.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы **НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материально-техническое обеспечение:

1. Наличие репетиционного зала и театральной площадки
2. Наличие стульев по количеству учащихся
3. Наличие звукорежиссёра и режиссёра по свету
4. Фортепиано, синтезатор.
5. Музыкальный центр.
6. Акустическая система (колонки, усилитель, мониторы, микшерный пульт, микрофоны).
7. Литературный материал
8. Разнообразный аудиоматериал
9. Видеоматериалы
10. Материалы и возможность изготовления костюмов
11. Материалы, возможность место для изготовления и хранения декораций
11. Наличие гримёрных и костюмерной, а также места для хранения декораций и реквизита.

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

**Список литературы,
использованной для написания данной программы:**

1. К. С. Станиславский «Работа актёра над собой»
2. Л.П. Новицкая «Уроки вдохновения. Система Станиславского в действии», Российское театральное общество, 1984 г
3. Грачёва Л.В. «Актёрский тренинг: теория и практика», издательство «Речь», 2005 г.
4. Л.М. Шихматов «Сценические этюды», издательство «Просвещение», 1966 г.
5. Методические разработки для педагогов дополнительного образования и руководителей театральных студий и кружков художественного слова.
6. А. Мелик-Пашаев «Искусство в общем образовании»

**Список литературы,
рекомендуемый для самостоятельного изучения обучающимися:**

1. Михаил Чехов «О технике актёра»
2. К. С. Станиславский «Работа актёра над собой»
3. М. Н. Щетинин «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»